

BIMBI IN FORMA

dottor **GIORGIO CONFORTI** - pediatri@ilsecoloxix.it**DIETE VEGETARIANE?
SONO UN RISCHIO**

Vorrei sapere se posso dare a mio figlio di un anno una dieta vegetariana, la stessa che pratico io con convinzione. Se la sconsigliasse ne vorrei consocere i motivi medici.

LETTERA FIRMATA e-mail

Nella comune accezione del termine per dieta vegetariana si intendono varie diete nelle quali i carboidrati rappresentano la principale fonte di energia, i grassi sono limitati e per la maggior parte insaturi, le proteine sono limitate e di basso valore biologico, ci sono un elevato contenuto in fibra e l'apporto di vitamine, minerali e oligoelementi è variabile.

Fondamentalmente si dividono in vari tipi: •le diete latte-uovo-vegetariane, statisticamente prevalenti, che contemplano l'uso di proteine animali a patto che derivino da animali non uccisi; •le diete vegane con diete solo vegetali escludenti anche il miele; •le diete crudiste, vegane, seguite da chi ritiene che la cottura sia un procedimento innaturale che disperda vitamine; •le diete fruttariane a base di frutta meglio se biologica e di stagione talora includente semi, miele e olii vegetali; •diete macrobiotiche, di fatto vegane anch'esse, dove sono accettate solo il pesce come proteine animali, basate sul consumo di cereali integrali e non raffinati, basate sulla medicina cinese. Se non ade-

guatamente e rigorosamente seguite da controlli periodici medici, risultano scarsamente adatte al bambino in quanto possono comportare problemi nutrizionali ingenti e pertanto sono inopportune nella fase di accrescimento; parallelamente una dieta vegetariana non stretta si pensa possa invece apportare alcuni vantaggi all'età adulta. Si ritiene dimostrato che carne e pesce assicurino alcuni principi nutrizionali indispensabili al bambino come: 1. acidi grassi polinsaturi a catena lunga come l'acido arachidonico; 2. acido docosaesaenoico; 3. iodo; 4. taurina; 5. vit B12; 6. vit D; 7. ferro; 8. zinco; 9. oltre a un apporto proteico, forse soddisfatto comunque da una dieta vegetariana non stretta

e comunque varia. Inoltre il contenuto minerale delle diete vegetariane è molto variabile anche in dipendenza dalla modalità di semina e di raccolta delle specie genetiche differenti delle piante. Ancora: l'assorbimento del ferro specie nel bambino sotto l'anno di età è strettamente legato all'alimentazione che contiene carne che permette un tasso di emoglobina più stabile e un assorbimento aumentato di 2,7 volte rispetto a diete prive di carne. Analogamente per lo zinco si è dimostrato un assorbimento variabile dal 15 al 50% in meno in bambini che praticano diete ad elevato tenore di cereali. Le diete senza latte portano deficit di calcio rispetto al fabbisogno ideale con possibili ripercussioni su



Questa rubrica è anche nel programma radiofonico **News Jockey** ogni lunedì mattina su Radio 19

molteplici funzioni organiche. Quindi i rischi di tali diete, specie le più escludenti o selettive, riguardano ritardo di crescita, ritardo di sviluppo psicomotorio, danno cognitivo nel neonato da gravidanza sottoposta a dieta vegetariana stretta, analogo danno durante un allattamento similare. Per questi

SCRIVERE A:

BIMBI IN FORMAIl Secolo XIX - piazza Piccapietra 21
16121 Ge - fax. 010 5388426**CONSIGLI UTILI**
**LA CADENZA
DELLE VACCINAZIONI**

Volete un consiglio facile facile per ricordarvi quali scadenze di richiami vaccinali dovete rispettare? Ecco un promemoria efficace. 1. La prima scadenza è quando osserva con interesse la palestrina appesa alla culla (2 mesi). 2. Il richiamo si deve fare quando si diverte agitando i sonagli (4 mesi). 3. La terza dose quando inizia a camminare con aiuto (11 mesi). 4. Morbillo-parotite-rosolia-varicella (Mprv) e meningococco quando afferra e butta per terra tutto (15 mesi). 5. Le seconde dosi di Mprv dopo 3 mesi, quando inizia a impilare i cubi. 6. I richiami del tetano-difterite-pertosse (Dtp) quando gli regalate lo zainetto per la scuola. 7. L'antipapilloma ad adolescenza incipiente. 8. Un richiamo di Dtp quando l'adolescenza è nel pieno. 9. L'antinfluenzale sempre, da quando sta seduto nel seggiolone a quando starà seduto al volante di una macchina.